

چند فایده عناب برای زنان

25 آبان 1401

عناب میوه قرمز رنگ و به اندازه خرما می باشد، و همانند خرما دارای خواص بسیاری می باشد. **عناب** برای زنان دارای خواص بسیاری می باشد که در ادامه به آن ها خواهیم پرداخت.

مهم ترین فواید عناب برای زنان

۱. عناب برای لاغری

میوه های عناب منبع غنی از پروتئین و فیبر و کالری بسیار کم است.

مصرف عناب باعث احساس سیری می شود و سبب می شود بدن انسان احساس نیاز به غذای کمتری حس کند. همچنین عناب با کاهش سطح گلوکز، از افزایش وزن اضافی به ویژه چربی شکم جلوگیری می کند.

عناب با دارا بودن پروتئین زیاد و کالری کم دارای خاصیت تغذیه ای بسیار زیادی می باشد و می تواند بیشترین نیاز غذایی شما را تامین کند. همین مورد سبب می شود که بین وعده های غذایی اصلی سراغ میان وعده و تنقلات چاق کننده نروید.

۲. مراقبت از پوست با عناب

اگر از پیری پوست خود و چین و چروک رنج می برید، عناب راه گشای مناسبی برای شما خواهد بود. از آنجا که عناب حاوی مقادیر زیادی ویتامین C است، از چین و چروک، رسوب ملانین و جوش جلوگیری می کند. هم چنین عناب به دلیل خواص آنتی اکسیدانی خود می تواند اثر اشعه های مضر نور خورشید را کاهش دهد.

برای کسانی که در معرض نور آفتاب هستند، عناب می تواند پیشنهاد خوبی جهت جلوگیری از سرطان پوست باشد. هم چنین عناب به دلیل اکسیژنه کردن خون سبب سفید شدن پوست صورت می شود.

۳. کمک به رویش مو

یکی دیگر از خواص عناب برای زنان، کمک به رویش مو است.

عناب دارای ویتامین های بسیار زیاد می باشد که این ویتامین ها برای تقویت ریشه مو بسیار مفید می باشند.

ویتامین C و ویتامین A و ترکیبات آنتی اکسیدانی مانند پلی فنول ها و مواد شیمیایی گیاهی موجود در

گیاه عناب باعث رشد و تقویت ریشه موی سر شده و از ریزش مو جلوگیری می کند.

علاوه بر تقویت موی سر، عناب با تثبیت کردن رادیکال های آزاد بدن از آسیب به فولیکول های مو و پوست سر جلوگیری می کند.

استفاده از ۱۰ تا ۲۰ دانه عناب در روز می تواند تاثیر بسزایی در تثبیت یا بهبود شرایط موی سر داشته باشد.

در این رابطه تحقیقاتی بسیاری نیز انجام شده است،

محققین در دانشگاه علوم پزشکی بیرجند با آزمایش تاثیر عناب بر روی فولیکول های مو سر جانوران آزمایشگاهی به خواص تقویتی عناب بر روی مو و پوست رسیدند.

۴. تاثیر عناب بر رحم

یکی دیگر از مشکلاتی که زنان با آن برمیخورن، مشکلات رحم است. خواص عناب برای زنان سبب می شود که این مشکلات به حداقل برسد. یکی دیگر از تاثیراتی که عناب بر روی رحم می گذارد را می توان در درمان تخمدان هایی که پلی کیستیک هستند نام برد.

یکی از مهم ترین علت های نازایی در سال های اخیر سندروم تخمدان پلی کیستیک می باشد. در ایران حدود ۵ تا ۱۵ درصد زنان که در سنین باروری می باشد دچار این سندروم می باشند.

برخی از مطالعات اخیر انجام شده نشان می دهد که خاصیت آنتی کارسینوژنیک عناب سبب تاثیر بر جسم رحم، گردنه رحم و ... می شود و باعث بهبود تخمدان پلی کیستیک می شود.